Fietsen als vanzelfsprekende keuze rond school

De rol van de docent LO in het fatbike-tijdperk

Dagelijks bewegen is voor kinderen en jongeren geen luxe, maar een noodzaak. Toch staat die vanzelfsprekendheid onder druk. Steeds meer leerlingen komen weliswaar nog op de fiets naar school, maar bewegen daarbij minder intensief dan voorheen. De snelle opkomst van e-bikes en fatbikes speelt hierin een grote rol. Tegelijkertijd groeit de zorg over verkeersveiligheid, fietsvaardigheid en de fysieke fitheid van jongeren. In en rond de school ligt een belangrijke kans om fietsen opnieuw als norm te versterken. Dit artikel beschrijft hoe scholen, en in het bijzonder docenten lichamelijke opvoeding, kunnen bijdragen aan een veilige, gezonde en beweegrijke fietscultuur, met speciale aandacht voor de gevolgen van de fatbike-toename. | Beweegalliantie

Waarom fietsen rond school zo belangrijk is

Fietsen is veel meer dan een manier om van A naar B te komen. Het levert een substantiële bijdrage aan dagelijkse lichaamsbeweging, motorische ontwikkeling en zelfstandige mobiliteit. Voor veel jongeren is de schoolroute zelfs het belangrijkste dagelijkse beweegmoment.

Recente cijfers laten echter zien dat jongeren tussen twaalf en zeventien jaar per week aanzienlijk minder beweegminuten maken dan enkele jaren geleden. Hoewel zij nog even vaak naar school fietsen, is de intensiteit afgenomen. De verklaring is duidelijk: steeds vaker gebeurt dit op een elektrische fiets. Nog geen veertig procent van deze leeftijdsgroep haalt de minimale beweegrichtlijnen, het laagste percentage van alle leeftijdsgroepen. De basis voor een beweegrijk en gezond leven wordt daarmee nog brozer dan deze al was. We maken ons immers al jaren zorgen om de enorme toename van welvaartsziekten en de bijbehorende kosten. De basis voor een fit leven ligt in de jeugd.



De opmars van de fatbike: meer dan een verkeersvraagstuk

De maatschappelijke discussie over fatbikes richt zich vooral op verkeersveiligheid en overlast. Terecht, want de combinatie van hoge snelheden, relatief jonge bestuurders en beperkte verkeerservaring leidt tot risicovolle situaties. Maar er is een tweede, minder belichte kant: het effect op bewegen en gezondheid.

E-bikes en fatbikes nemen een groot deel van de lichamelijke inspanning weg die bij traditioneel fietsen vanzelfsprekend is. Jongeren komen minder buiten adem aan, spieren worden minder aangesproken en het dagelijkse beweegmoment verschraalt. Daarmee wordt een belangrijke basis voor een actief en gezond leven ondermijnd. Of, positiever geformuleerd: wanneer jongeren dagelijks op een gewone fiets naar school gaan, levert dat een enorme gezondheidswinst op én draagt het bij aan verkeersveiligheid.

Voor scholen betekent dit dat het vraagstuk rond fatbikes niet alleen thuishoort in het verkeersbeleid, maar ook in het pedagogisch en bewegingsonderwijs.

Van zorgen naar kansen: fietsen weer de norm

Om fietsen rond school te stimuleren, is een integrale aanpak nodig. In de *handreiking '11 bouwstenen voor een betere en veiligere fietsomgeving'* worden praktische aangrijpingspunten benoemd voor gemeenten en scholen. Deze bouwstenen laten zien dat fietsen geen geïsoleerd thema is, maar raakt aan gezondheid, onderwijs, ruimtelijke inrichting en sociale veiligheid. Scan of klik *hier* naar de handreiking '11 bouwstenen voor een betere en veiligere fietsomgeving'

Voor de schoolomgeving zijn vooral de volgende elementen relevant:

- Gezondheid en beweging. Fietsen draagt dagelijks bij aan het halen van de beweegnorm en verkleint gezondheidsverschillen.
- Leren fietsen en fietsvaardigheid. Fietsen is een essentiële motorische vaardigheid die structureel aandacht verdient in het onderwijs.
- Fietsplezier en verkeersveiligheid. Vaardige fietsers voelen zich veiliger en kennen eerder een leven lang fietsplezier.
- Fietsparkeren en fietsbezit. Zonder goede stallingen en toegang tot

een fiets blijft stimuleren beperkt tot mooie woorden.

Deze bouwstenen bieden een kader waarbinnen scholen samen met gemeenten, leerlingen en ouders kunnen werken aan structurele verandering.

De unieke positie van de docent LO

Voor docenten lichamelijke opvoeding ligt hier een kans én een verantwoordelijkheid. LO-docenten werken dagelijks aan motorische ontwikkeling, beweegvaardigheid en zelfvertrouwen. Fietsvaardigheid sluit daar naadloos op aan.

Concreet kunnen LO-docenten bijdragen door:

- Fietsvaardigheid expliciet op te nemen in het curriculum, bijvoorbeeld via behendigheidsparcoursen, rem- en bochtoefeningen of verkeerssituaties op het schoolplein.
- Het verschil tussen actief fietsen en elektrisch ondersteund fietsen bespreekbaar te maken, zonder te moraliseren.
- Samen te werken met vakken als mens & maatschappij of biologie om gezondheid, mobiliteit en duurzaamheid te verbinden.
- Praktijkvoorbeelden te delen met ouders en collega's over het belang van dagelijks actief vervoer.

Juist doordat LO-docenten dicht bij de belevingswereld van leerlingen staan, kunnen zij het gesprek over fatbikes en bewegen voeren vanuit ervaring en praktijk.

De schoolomgeving als oefenplaats

Een beweegvriendelijke schoolomgeving nodigt uit tot fietsen. Autoluwe zones, overzichtelijke oversteekplaatsen en voldoende stallingen maken het makkelijker én veiliger om te kiezen voor de fiets. Daarnaast kan de school fungeren als oefenplaats voor verkeersgedrag en zelfstandigheid.

Denk hierbij aan:

- tijdelijke verkeersmaatregelen rond begin- en eindtijden van de schooldag;



- fietschecks of onderhoudsdagen in samenwerking met lokale partners;
- projecten waarin leerlingen zelf knelpunten op hun schoolroute in kaart brengen.

Dit soort initiatieven versterken niet alleen de veiligheid, maar ook het eigenaarschap van leerlingen.

Gedrag verandert niet vanzelf

De aantrekkingskracht van e-bikes en fatbikes is begrijpelijk: gemak, snelheid en status spelen een rol. Gedragsverandering vraagt daarom om meer dan een verbod of oproep. Het vraagt om een gezamenlijke norm: fietsen als vanzelfsprekende, actieve keuze.

Wetgeving kan daarbij helpen, maar minstens zo belangrijk is de sociale omgeving. Wanneer scholen, ouders en gemeenten dezelfde boodschap uitdragen, ontstaat ruimte voor verandering. De gewone fiets wordt dan niet gezien als 'ouderwets', maar als logisch, gezond en normaal.

Conclusie: kleine trap, grote impact

Fietsen rond school is een krachtig middel om gezondheid, verkeersveiligheid en zelfstandigheid van jongeren te versterken. De huidige toename van e-bikes en fatbikes maakt duidelijk dat deze vanzelfsprekendheid niet meer gegarandeerd is. Voor LO-docenten ligt hier een sleutelrol: zij kunnen fietsvaardigheid, bewegingsintensiteit en bewustwording samenbrengen in de dagelijkse praktijk.

Door fietsen weer centraal te stellen in en rond de school, investeren we niet alleen in veilig verkeer, maar vooral in een generatie die sterker, fitter en zelfredzamer opgroeit.

Scan of klik *hier* naar de Cirkel Fietskansen in de Schoolomgeving van de beweegalliantie

Contact
info@beweegalliantie.nl
Foto's
Beweegalliantie
Kernwoorden
fietsen naar school, fatbike, fietsvaardigheid, gezonde schoolomgeving